



การปรับปรุงกิจกรรมการรับประทานผักโดยใช้นิทานเป็นสื่อสำหรับเด็กปฐมวัย
ชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลดอนทราย

นางพรทิพย์ แทนเอียด

รหัส 571071321022

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
รายงานการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์สงขลา)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

ชื่อเรื่อง : การปรับพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้นิทานเป็นสื่อสำหรับเด็ก
ปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย

ชื่อผู้วิจัย : นางพรทิพย์ แทนเอียด รหัสนักศึกษา 571071321022

ปีที่ทำวิจัย : ปี 2562

4.4 บทนำ

อาหารปัจจัยหลักเพื่อการพัฒนาสมอง ส่งผลทั้งในด้านส่งเสริมและควบคุมพัฒนาการของสมองสามารถแบ่งออกได้ 3 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและอาหาร โดย 2 ปัจจัยแรกนั้นเป็นปัจจัยที่เราไม่สามารถควบคุมได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่อาหารเป็นปัจจัยเดียวที่เราสามารถควบคุมได้มากที่สุด ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ทำให้ความรู้ทางโภชนาการของเรากว้างขวางขึ้น ทำให้ทราบว่าสำหรับเด็ก อาหารมีบทบาท ในการกระตุ้นพัฒนาการของสมองและยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สติปัญญา และความเฉลียวฉลาดของเด็กเป็นอย่างมาก

ผัก ซึ่งพืชผักต่างๆ ที่มีสีเขียว เหลือง แดง ขาว ควรให้เด็กรับประทานผักที่มีหลากหลายสี มีคุณค่าต่างกัน ทุกๆ วัน วันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง สามารถนำมาปรุงอาหารให้แก่เด็กได้ ควรเลือกผักที่มีสารพิษน้อย มาปรุงอาหาร และหมุนเวียนชนิดของผักไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละมื้อ พืชผักที่ให้เด็กรับประทานจะช่วยให้เด็กได้วิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี รวมทั้งเกลือแร่ แคลเซียม เหล็ก ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ ภายใต้อิทธิพลของพืชจะช่วยให้ระบบทำงานได้ปกติ (พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น, 2555, 101) นอกจากนี้วิตามินซี ยังนำไปสร้างเยื่อต่างๆ ที่ร่างกาย วิตามินเอทำให้เซลล์ประสาททำงานเต็มที่ ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพัฒนาการของสมอง นอกจากนี้ จำพวกผักยังมีวิตามินและเกลือแร่จำพวกต่างๆ ที่จะช่วยในการทำงานของเซลล์สมองในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถ้าขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก

ผู้วิจัยพบว่าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทรายส่งเสริมด้านโภชนาการเด็ก สนับสนุนให้เด็กรับประทานผัก ซึ่งผักมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต โดยเน้นให้ผู้ประกอบอาหาร ปรุงอาหารด้วยผักทุกมื้อ แต่ยังมีนักเรียนบางกลุ่มในชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ไม่รับประทานผัก จำนวน 7 คน จากจำนวนเด็กทั้งหมด 23 คน

ปัญหาที่เด็กไม่กินผักจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม หากไม่ได้รับการแก้ไข จะส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ภาวะร่างกายขาดวิตามินเอ ซี อี มีผลต่อการสร้างเซลล์ในร่างกาย เม็ดเลือด และเนื้อเยื่อในร่างกายทำงานไม่ปกติ เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ซึ่งอาจส่งผล

เสียต่อการเจริญเติบโตรวมถึงสุขภาพในระยะยาว จากการรายงานของสำนักงานคณะกรรมการกรรม
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กๆ ไม่ชอบทานผักและการเลี้ยงดูกับบุคอาหารจานด่วน
เป็นผลให้เด็กกินผักไม่เป็น ซึ่งทำให้เด็กขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและระบบขับถ่ายทำ
ให้เด็กมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตในชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหา การที่ครูผู้สอนจะนำเอากิจกรรม
เล่นนิทานเป็นสื่อในการส่งเสริมการกินผักในเด็กที่มีปัญหา ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพราะการที่เด็ก
ได้มีโอกาสได้รับฟังนิทานส่งเสริมการกินผักบ่อยๆ เด็กจะเกิดการคล้อยตาม หรือมีจินตนาการตาม
นิทานที่ได้ยิน ได้ฟัง และปฏิบัติตาม จนในที่สุดเด็กจะกินผัก

4.5 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ปี ก่อน
และหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

4.6 ขอบเขตการวิจัย

4.6.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กชาย – หญิง จำนวน 7 คน อายุ 4-5 ขวบที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
อนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย อ.ปากพะยูน
จ.พัทลุง

4.6.2 ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ นิทานส่งเสริมการกินผัก

ตัวแปรตาม คือ นักเรียนมีพฤติกรรมในการรับประทานผักได้ดีขึ้น

4.6.3 ด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการจัดประสบการณ์ ผัก ผลไม้ สาระการเรียนรู้ เรื่องราว
เกี่ยวกับตัวเด็ก ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ 5 ครั้ง 5 สัปดาห์

4.7 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

1.เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กชาย-หญิง อายุระหว่าง 4-5 ขวบ จำนวน 7 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
อนุบาลปีที่ 2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง

2. นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ การปรับเปลี่ยนการรับประทานผักจำนวน 5 เรื่อง คือ

เรื่องที่ 1 นิทานเรื่องฉันชอบกินผัก

เรื่องที่ 2 นิทานเรื่องสลัดผักเพื่อนรัก

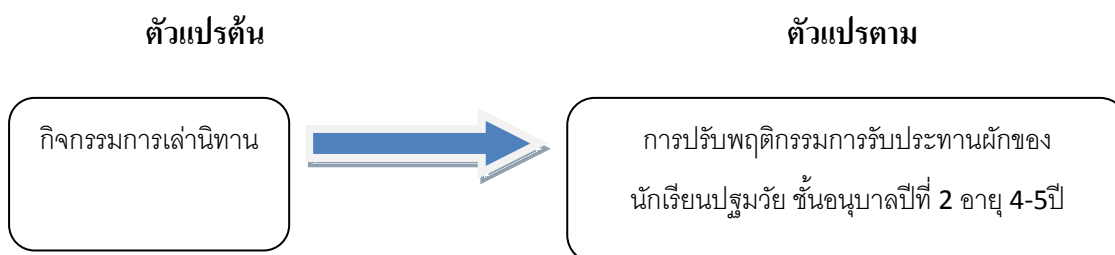
เรื่องที่ 3 นิทานเรื่องมะเขือเทศของแม่แมคจิ๋ว

เรื่องที่ 4 นิทานเรื่องมิตรภาพในไร่มันฝรั่ง

เรื่องที่ 5 นิทานเรื่องแฟนซีผักหรรษา

3. กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง กิจกรรมที่มีคุณครูเป็นผู้เล่านิทานโดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มี เนื้อหาของนิทานส่งเสริมให้เด็กกินผัก

4.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Learning Theory)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2554) ได้กล่าวถึงแบนดูราว่าเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกาเขามีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ได้มาจากการสังเกตบุคคลอื่นกระทำหรือที่เรียกว่าตัวแบบกระทำนั่นเอง การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้ เพราะจะทำให้มนุษย์เราไม่ต้องลองผิดลองถูก ซึ่งเป็นการเสียเวลาและอาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี อย่างเช่น การที่นักศึกษาแพทย์เหล่านั้นทำการศึกษาศัลยกรรม ซึ่งถ้าให้นักศึกษาแพทย์เหล่านั้นลองผิดลองถูกจะเป็นอันตราย

ในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ แบนดูราเสนอว่าถ้าจะให้ได้ผลดีควรมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ ถ้าตัวแบบขาดซึ่งความน่าสนใจแล้ว ย่อมจะไม่มีผู้สังเกต ซึ่งเท่ากับว่าการเรียนรู้จากตัวแบบนั้นจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นในขั้นแรกตัวแบบจะต้องเป็นที่น่าสนใจเสียก่อน ผู้สังเกตจะเลือกรับรู้เฉพาะตัวแบบที่เขาสนใจเท่านั้นเอง และจะเลือกรับเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเองสนใจ ซึ่งความสนใจนี้ย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของผู้สังเกต กิจกรรมที่ตัวแบบกระทำและอาจเป็นเนื่อง มาจาก

ตัวแบบมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สังเกต เช่น พวกเด็กวัยรุ่น ก็จะสนใจในกิจกรรมที่พวกเด็กวัยรุ่นด้วยกันกระทำ มากกว่าที่จะไปสนใจพฤติกรรมหรือกิจกรรมของคนสูงอายุ แบบดราเสนอว่า ตัวแบบใดๆ ก็ตามจะดึงดูดความสนใจได้มากถ้าสามารถแสดงให้เห็นได้ในรูปแบบของเสียงและภาพ ตัวแบบที่มีทั้งเสียงและภาพนี้จะมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตเป็นอย่างมาก แม้ว่าในบางครั้งลักษณะของตัวแบบนั้นจะไม่มี ความหมายเกี่ยวข้องกับผู้สังเกตเลยก็ตาม ซึ่งอาจจะเห็นได้ชัดเจนจากอิทธิพลของภาพยนตร์ที่มีต่อเด็กและวัยรุ่น โดยทั่วไป

ส่วนพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้น ผู้สังเกตจะจดจำได้หมดหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความสนใจของเด็กและความสลับซับซ้อนของพฤติกรรมนั้น มีความซับซ้อนมากย่อมที่จะเลียนแบบได้ยาก แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการเก็บข้อมูลของผู้สังเกตเป็นหลักด้วย

2. ความจำ เด็กจะเรียนรู้ได้มากหรือน้อยจากตัวแบบนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการจดจำของเขาเป็นหลัก ถ้าสามารถจดจำมากย่อมที่จะเรียนรู้ได้มาก ซึ่งองค์ประกอบในการที่จะช่วยให้เด็กเกิดความจดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีนั้นคือการให้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมนั้นบ่อยๆ และมีโอกาสชักซ้อมพฤติกรรมนั้นบ่อยๆ ด้วยเช่นกัน

3. การแสดงออก เมื่อเด็กสามารถจดจำลักษณะของพฤติกรรมของตัวแบบได้แล้วก็ต้องมีการแสดงออก การแสดงออกนั้นในระยะแรกอาจจะยังไม่ถูกต้องหรือเหมาะสมเท่าที่ควร แต่เมื่อแสดงออกย่อมที่จะได้รับผลสะท้อนกลับมาของพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา และจากการได้ข้อมูลเหล่านั้น จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกเริ่มมีลักษณะที่แน่นอน และเป็นพฤติกรรมใหม่ต่อไป

4. การจูงใจ ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วว่าเด็กจะสังเกตจากตัวแบบที่เขาสนใจเท่านั้น อย่างไรก็ตามแบบดรายังพบอีกว่าการที่ตัวแบบที่เด็กสนใจนั้นได้รับผลกระทบที่พึงพอใจจากพฤติกรรมที่แสดงออก จะทำให้เด็กเกิดการเลียนแบบเร็วขึ้น ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมนั้นได้รับผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เด็กย่อมที่จะหลีกเลี่ยงการเลียนแบบพฤติกรรมนั้น

ถ้าจะสรุปแนวคิดของแบบดรา ก็อาจจะกล่าวได้ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เรานั้นเกิดจากการเลียนแบบจากบุคคลที่เราสนใจ บุคคลที่เราสนใจมักจะเป็นบุคคลใกล้ชิดตัวเรามากที่สุด ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อาและครู เป็นต้น แต่จะมีตัวแบบอีกชนิดหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของเราได้เป็นอย่างมาก ได้แก่ตัวแบบในภาพยนตร์ซึ่งให้ทั้งรูปและเสียง ในการที่มนุษย์เราสามารถเลียนแบบได้แค่ไหนนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับความจำ อีกทั้งโอกาสในการแสดงออกอีกด้วย ซึ่งถ้าเด็ก ความจำไม่ดี หรือไม่มีโอกาสในการแสดงออก พฤติกรรมใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้ว ผลกรรมที่ตัวแบบได้รับจากการสังเกตเป็นผลสำคัญ ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการทางกาย กระบวนการจูงใจ

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา เด็กปฐมวัยสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้จากการเลียนแบบสิ่งที่เด็กสนใจ เช่น การเล่นนิทานที่เกี่ยวกับผัก เมื่อเด็กได้ฟังซ้ำๆ เด็กก็จะเกิดกระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ ก็คือ ตัวละครจากหนังสือนิทานนั่นเอง เมื่อเรียนรู้จากตัวแบบแล้วเด็กก็จะนำมากระทำหรือแสดงออกโดยการลอกเลียนแบบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวพันทิwa สุระคาย (2553) การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 5 คน จากการวิจัยพบว่าภายหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงจนชอบกินผักนักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็นร้อยละ 70 รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหรือชักชวน คิดเป็นร้อยละ 26 และไม่รับประทานผักและผลไม้เลยคิดเป็นร้อยละ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันด้านโภชนาการในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

สรุปได้ว่าการแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักโดยใช้รูปแบบการเล่านิทานและการประกอบอาหารช่วยแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผัก หลังจากการจัดกิจกรรมพบว่าเด็กรับประทานผักได้มากขึ้น

4.9 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุ 3-4 ขวบ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลดอนทราย อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง จำนวน 7 คน ที่ไม่รับประทานผัก ตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 20 นาที

2. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานอาหารกลางวันของทุกวัน
สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักจำนวน 10 วัน
3. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ดังนี้
 - 2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก
 - 1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด
 - 0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก
 เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60
4. เขียนรายงานการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่นและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยมีขบวนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่น

ขั้นที่ 2 จัดทำแผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่น เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม
การรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการ
เล่น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 20 นาที

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ครั้งที่ 1 นิทานเรื่องจันทน์ขอบกินผัก

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ครั้งที่ 2 นิทานเรื่องสลัดผักเพื่อนรัก

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ครั้งที่ 3 นิทานเรื่องมะเขือเทศของแม่มดจู้

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ครั้งที่ 4 นิทานเรื่องมิตรภาพในไร่มันฝรั่ง

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ครั้งที่ 5 นิทานเรื่องแฟนซีผักหรรษา

ตารางที่ 2 ตารางกำหนดการดำเนินการวิจัย

ครั้งที่	วัน	ระยะเวลา (20 นาที)	นิทาน
1	จันทร์	10.30 – 10.50 น.	จันทน์ขอบกินผัก
2	อังคาร	10.30 – 10.50 น.	สลัดผักเพื่อนรัก
3	พุธ	10.30 – 10.50 น.	มะเขือเทศของแม่มดจู้
4	พฤหัสบดี	10.30 – 10.50 น.	มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง
5	ศุกร์	10.30 – 10.50 น.	แฟนซีผักหรรษา

2. แบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผัก

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมมารับประทานผักอย่างละเอียด เพื่อผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นที่ 2 จัดทำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมมารับประทานผัก พิจารณาตรวจแก้ไขความเหมาะสมและความถูกต้องของแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมมารับประทานผักให้มีความถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมมารับประทานผักที่แก้ไขแล้วไปใช้กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ จำนวน 7 คน

4.10 สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) หาได้จากสูตร (วรณี ธรรมโชติ: 2552)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ $\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

F แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

4.11 ผลการวิจัย

การวิจัยชั้นเรียนเรื่อง “การปรับพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้นิทานเป็นสื่อสำหรับเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง จำนวน 7 คน ที่ไม่รับประทานผัก” มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ขวบ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยใช้นิทานเป็นสื่อในการส่งเสริมการกินผัก ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลผลจากการทำแบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการรับประทานผักหลังจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ผู้วิจัยได้จัดขึ้นจำนวน 5 กิจกรรม และนำผลค่าจากการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับ ที่	คะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก										
	14 ม.ค.	15 ม.ค.	16 ม.ค.	17 ม.ค.	18 ม.ค.	21 ม.ค.	22 ม.ค.	23 ม.ค.	24 ม.ค.	25 ม.ค.	รวม
1	0	1	2	1	2	2	1	2	2	2	15
2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	14
3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	14
4	1	1	1	0	2	2	1	2	2	1	13
5	0	1	1	2	2	2	1	0	1	2	12
6	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
7	1	0	0	1	1	1	2	1	2	2	11
รวม (N=140)											95

จากตารางที่ 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผักพบว่าคะแนนมากที่สุด คือ 16 คะแนน คะแนนน้อยที่สุด คือ 11 คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด คือ 95 คะแนน

ตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

ของคะแนนพฤติกรรมกำหนัดการรับประทานผัก

ลำดับที่	คะแนน (N=20)	ค่าร้อยละ	เกณฑ์ (60%)
1	15	75	ผ่านเกณฑ์
2	14	70	ผ่านเกณฑ์
3	14	70	ผ่านเกณฑ์
4	13	65	ผ่านเกณฑ์
5	12	60	ผ่านเกณฑ์
6	16	80	ผ่านเกณฑ์
7	11	55	ไม่ผ่านเกณฑ์
รวม	95	475	
ค่าเฉลี่ย (ร้อยละ)	13.57	67.86	

จากตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนน

พฤติกรรมกำหนัดการรับประทานผักพบว่า

ลำดับที่ 1 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 2 มีคะแนน 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 3 มีคะแนน 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 4 มีคะแนน 13 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 5 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 6 มีคะแนน 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 7 มีคะแนน 11 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 55 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกำหนัดการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 อายุ 4-5 ปี ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยใช้นิทานเป็นสื่อในการส่งเสริมการกินผัก จากการศึกษาเอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสนใจการใช้กิจกรรมเล่านิทานเป็นแนวทางหนึ่งที่เหมาะกับบุคลิกและกระตุนความสนใจของเด็กปฐมวัย ดังรายละเอียดการดำเนินงาน ต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กชาย – หญิง จำนวน 7 คน อายุ 3-4 ขวบ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง

วิธีวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน
2. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยใช้บันทึกเป็นสื่อในการส่งเสริมการกินผัก จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
3. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักอย่างละเอียด เพื่อผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
4. จัดทำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก พิจารณาตรวจแก้ไขความเหมาะสมและความถูกต้องของแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักให้มีความถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
5. ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักที่แก้ไขแล้วไปใช้กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ จำนวน 7 คน
6. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
7. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานอาหารกลางวันของทุกวัน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักจำนวน 10 วัน
8. เขียนรายงานการวิจัย

การอภิปรายผล

ผลจากการใช้กิจกรรมเล่านิทานในการส่งเสริมการกินผัก ปรากฏว่าผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผักพบว่า

- ลำดับที่ 1 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 2 มีคะแนน 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 3 มีคะแนน 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 4 มีคะแนน 13 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 5 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 6 มีคะแนน 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
- ลำดับที่ 7 มีคะแนน 11 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 55 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทาน เพราะเด็กได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัยและดึงดูดความสนใจของเด็ก ทำให้เด็กทานผักมากขึ้นและที่สำคัญผักมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการต่างๆ ของเด็กได้อย่างยิ่ง

2. จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กนักเรียน 1 คนเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วไม่ผ่านเกณฑ์ โดยสาเหตุอาจเกิดจากเมนูอาหารที่โรงเรียนจัดมีผักซ้ำๆ อาหารเดิมๆ จึงมีส่วนทำให้เด็กยังไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

3. จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้แนวทางและวิธีการทำวิจัยเพื่อปรับพฤติกรรมเด็กนักเรียนได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

- 1.1 การใช้หนังสือนิทาน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ
- 1.2 ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อประกอบในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจและสร้างจินตนาการให้กับเด็กมากยิ่งขึ้น
- 1.3 ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก
- 1.4 ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมเชย ชักชวนให้เด็กอยากรับประทานผัก

2. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

2.2 ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่นๆ เพื่อแก้ไขปัญหาการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

2.3 ควรมีการทำแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล

2.4 ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

รายการอ้างอิง

กัญญาณัฐ กริประเสริฐกุล. (2555). *ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์

Core Function.

กรมวิชาการ. (2546). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ.

ทัศนาศิริโชติ. (2555). *อาหารและโภชนาการ*. สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

ธนตรา ทิพนก. (2549). *มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เวสต์คิดส์ จำกัด.

น้านกสูง. (2557). *ฉันชอบกินผัก*. กรุงเทพฯ: บริษัท แพลน ฟอว์ คิดส์ จำกัด.

พันทิวา สุระคาย. (2553). *การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียน
ชั้นอนุบาล 1*.

พรทิพย์ วินโกมินทร์. (2542). *นิทานและหุ่นสำหรับเด็กปฐมวัย*. เพชรบุรี: สถาบันราชภัฏเพชรบุรี
วิทยาเขตกรณ.

พรพรรณ รพี. (2549). *อาหารและโภชนาการ*. กรุงเทพฯ.

ภัทรวลี นิ่มนวล. (2549). *สลัดผักเพื่อนรัก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.)
จำกัด.

รสสุคนธ์ อยู่เย็น. (2555). *ผลของการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติที่มี
ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2*.

วรรณิ ชรรณโชติ. (2552). *การคิดและการตัดสินใจ*. สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

อุไร จิรมงคลการ. (2547). *ผักพื้นบ้าน 1*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บ้านและสวนคุณค่าของผักทาง
โภชนาการ.

ภาคผนวก ข
แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่น

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน

พฤติกรรมกำรรับประทานผ้กของเด็กปฐมวัย

โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน แผนที่ 1 นิทานเรื่อง นันชอบกินผ้ก

สัปดาห์ที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา 10.30-10.50 น. (20 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทานผ้ก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

• ขั้นนำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่งเป็นรูปตัวยู จำนวน 7 คน
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุกๆ มา

ให้เด็กๆ ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง นันชอบกินผ้ก

• ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง นันชอบกินผ้ก ให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น ในนิทานมีผ้กกี่ชนิด เด็กๆ เห็นผ้กอะไรบ้างคะ เธอชอบกินผ้กเหมือนนันมัย แล้วเด็กๆ รู้ไหมคะว่าผ้กมีประโยชน์อย่างไร

• ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผ้กอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทานผ้กมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง นันชอบกินผ้ก

การประเมิน

1. สังเกตจากการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน

พฤติกรรมกำรรับประทานผ้กของเด็กปฐมวัย

โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน แผนที่ 2 นิทานเรื่อง สลัดผ้กเพื่อนรัก

สัปดาห์ที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา 10.30-10.50 น. (20 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทานผ้ก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

• ขั้นนำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่งเป็นรูปตัวยู จำนวน 7 คน
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุกๆ มาให้เด็กๆ ทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง สลัดผ้กเพื่อนรัก

• ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง สลัดผ้กเพื่อนรัก ให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามเด็ก เช่น มะเขือเทศมีรสชาติเป็นอย่างไร เด็กๆ เห็นผ้กอะไรบ้างคะ สามารถนำผ้กแต่ละชนิดมาปรุงเป็นอาหารอะไรได้บ้าง สลัดผ้กมีส่วนประกอบอะไรบ้าง และเด็กๆ รู้ไหมคะว่าผ้กมีประโยชน์อย่างไร

• ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผ้กอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทานผ้กมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง สลัดผ้กเพื่อนรัก

การประเมิน

1. สังเกตจากการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน

พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน แผนที่ 3 นิทานเรื่องมะเขือเทศของแม่มดจิ๋ว*

สัปดาห์ที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา 10.30-10.50 น. (20 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

• ขั้นนำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่งเป็นรูปตัวยู จำนวน 7 คน
2. ครูและเด็กสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะที่ฟังนิทาน เช่น ไม่คุย หรือหยอกล้อกัน
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง มะเขือเทศของแม่มดจิ๋ว ครูอ่านชื่อนิทาน พร้อมกับใช้มือชี้ตัวอักษรไปด้วย

• ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง มะเขือเทศของแม่มดจิ๋ว ให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กๆ คิดว่ามะเขือเทศใช้ปรุงอาหารอะไรได้บ้าง เด็กๆ คิดว่ามะเขือเทศมีประโยชน์อย่างไร

• ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง มะเขือเทศของแม่มดจิ๋ว

การประเมิน

1. สังเกตจากการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน

พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน แผนที่ 4 นิทานเรื่องมิตรภาพในไร่มันฝรั่ง

สัปดาห์ที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา 10.30-10.50 น. (20 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

• ขั้นนำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่งเป็นรูปตัวยู จำนวน 7 คน
2. ครูและเด็กสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะที่ฟังนิทาน เช่น ไม่คุย หรือหยอกล้อกัน
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง ครูอ่านชื่อนิทาน พร้อมกับใช้มือชี้

ตัวอักษรไปด้วย

• ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง ให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กๆ คิดว่ามันฝรั่งใช้ปรุงอาหารอะไรได้บ้าง เด็กๆ คิดว่าหัวมันฝรั่งและหัวมันเทศมีประโยชน์อย่างไร

• ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง

การประเมิน

1. สังเกตจากการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การเล่านิทาน

พฤติกรรมกำรรับประทำนผ้กของเด็กปฐมวัย

โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน แผนที่ 5 นิทานเรื่องแฟนซีผ้กหรรษา

สัปดาห์ที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา 10.30-10.50 น. (20 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทำนผ้ก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

• ขั้นนำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่งเป็นรูปตัวยู จำนวน 7 คน
2. ครูและเด็กสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะฟังนิทาน เช่น ไม่คุย หรือหยอกล้อกัน
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง แฟนซีผ้กหรรษา ครูอ่านชื่อนิทาน พร้อมกับใช้มือชี้ตัวอักษร

ไปด้วย

• ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง แฟนซีผ้กหรรษา ให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถาม เด็ก เช่น เด็กๆ เห็นผ้กชนิดได้บ้าง เด็กๆ คิดว่าผ้กแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

• ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผ้กอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำรรับประทำนผ้กมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

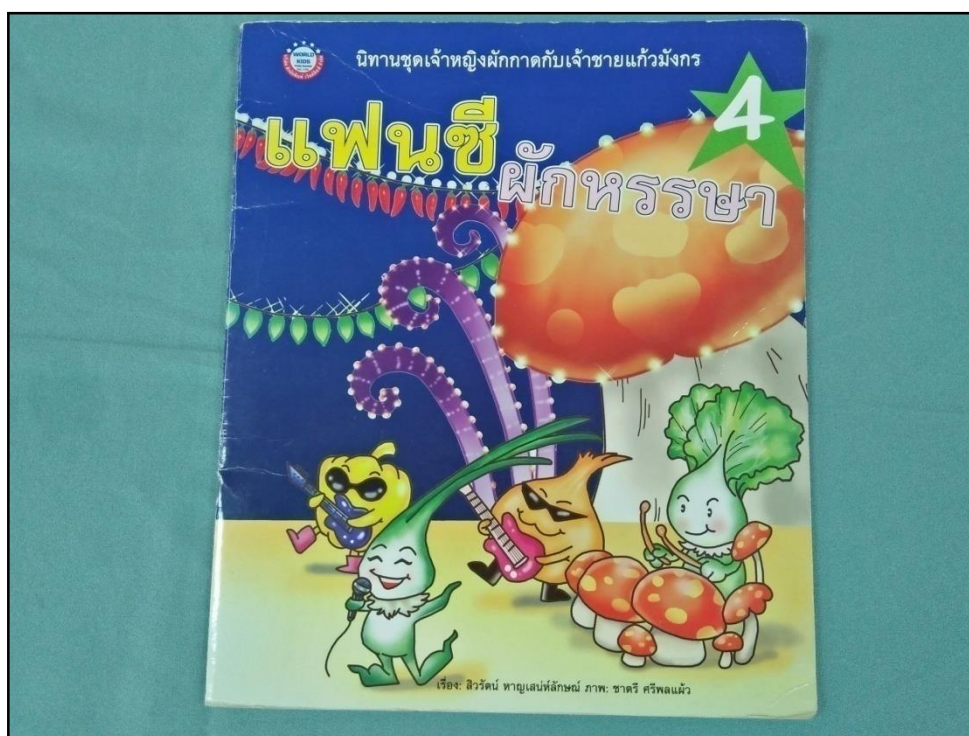
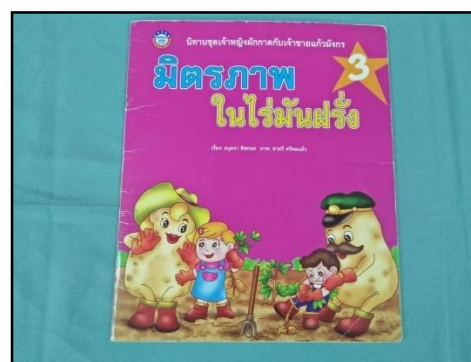
1. หนังสือนิทานเรื่อง แฟนซีผ้กหรรษา

การประเมิน

1. สังเกตจากการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

ภาคผนวก ข
นิทานที่ใช้เป็นสื่อในแผนการจัดประสบการณ์

นิทานที่ใช้เป็นสื่อในแผนการจัดประสบการณ์



แผนที่ 1 นิทานเรื่อง “ฉันชอบกินผัก”

(ผู้แต่ง : น้านกฮูก)

ฉันชอบกินผัก	เพราะผักนั้นดี	มีประโยชน์มากมาย
ฉันชอบกินคะน้า	เธอชอบกินคะน้า	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินผักกาดขาว	เธอชอบกินผักกาดขาว	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินมะเขือเทศ	เธอชอบกินมะเขือเทศ	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินผักบุ้ง	เธอชอบกินผักบุ้ง	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินแครอท	เธอชอบกินแครอท	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินถั่วลันเตา	เธอชอบกินถั่วลันเตา	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินฟักทอง	เธอชอบกินฟักทอง	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินเห็ด	เธอชอบกินเห็ด	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินตำลึง	เธอชอบกินตำลึง	เหมือนฉันมั๊ย
ฉันชอบกินผัก	ฉันชอบกินผัก	กินแล้วอร่อยจัง ร่างกายแข็งแรง

แผนที่ 2 นิทานเรื่อง “สลัดผักเพื่อนรัก”

(ผู้แต่ง : ภัทรวลี นิ่มนวล)

“ ลั่น..ลั่น..ลา..ลั่น..ลั่น..ลา ” บทเพลงผักสด กำลังเริ่มต้นบรรเลง ออกมาจากในครัว

“ สีแดงสดใส เปรี๊ยหวานชื่นใจ จันคือใครเอ่ย ”

มะเขือเทศร้องเพลงอวดโฉมตัวเอง แล้วเดินไปรอบๆ โต๊ะ

“ ใบบางพลีกระจาย สีเขียวระบายน คู่กับนายกรุบกรอบเย็นฉ่ำ ”

ผักกาดหอมร้องรับท่อนต่อมากับใครกันนะ อ้อ...แตงกวานั่นเอง

“ ลั่น..ลั่น..ลา..ลา..ลั่น..ลา..หอมหั่วใหญ่ก็มา..ด้วยกันนะเออ ”

“ เย...นี่เป็นเพลงที่ไพเราะที่สุดเลย ” มะเขือเทศส่งเสียงและกระโดดคึกคักๆ

ท่ามกลางเพื่อนๆ ผักที่ยืนตบมือกันเกรียวกราว

“ พรุ้งนี้เราจะกลายเป็นอาหารอะไรกันนะ อยากรู้จัง ” แตงกวาเอ่ยขึ้น

“ จันว่า เธอต้องกลายเป็นแตงกวาผัดไข่เหงๆ ” หอมหั่วใหญ่บอก

“ แล้วเธอก็จะต้องไปอยู่กับไข่เจียวแน่ๆ ” ผักกาดหอมผายมือทั้งสองข้างไปที่หอมหั่วใหญ่

“ ส่วนตัวจัน ก็คงจะไปอยู่ในซามดัมจิด ” ผักกาดหอมบอกเพื่อนๆ

มะเขือเทศนั่งฟังแล้วก็พูดขึ้นบ้าง “ มันก็ดีนะ ที่ใครๆ อยากกินเรา เด็กๆ ต่างก็ชอบกินเรา...

แต่เราเป็นเพื่อนรักกัน ถ้าเราได้เป็นอาหารในงานใบเดียวกัน มันคงจะดีมากเลยล่ะ ”

“ ถ้าเราอยู่รวมกันอย่างนั้นแล้ว พวกเด็กๆ ยังจะชอบกินเราอยู่ไหมนะ ” แตงกวาถาม

“ ต้องชอบแน่นอน เพราะผักเพื่อนรักอย่างพวกเรา ถ้าได้อยู่รวมกันแล้วล่ะก็ จะต้องสวยงาม... น่ากินมาก ” มะเขือเทศตอบอย่างมั่นใจ

“ จันพวกเราควรเข้านอนแต่หัวค่ำนะ พรุ้งนี้เช้าตื่นมาแล้วหน้าตาจะได้สดชื่นดูน่ากิน ” มะเขือเทศชวน

“ ลั่น..ลั่น..ลา..ลั่น..ลั่น..ลา ” บรรดาผักเพื่อนรักจับมือกันร้องเพลง และเดินร่าอย่างมีความสุข

เอ...จะมีใครทายถูกไหมนะ ว่าพรุ้งนี้เช้า พวกเขาจะกลายเป็นอาหารอะไรกันหนอ

เช้าแล้ว ! คุณแม่ทำอาหารเช้าเสร็จพอดี แล้วอาหารที่อร่อยที่สุดของวันนี้ก็คือ...

‘สลัดผักเพื่อนรัก’ นั่นเอง

แผนที่ 3 นิทานเรื่อง “ มะเขือเทศของแม่มดจิ๋ว”

(ผู้แต่ง : ภัทรวลี นิ่มนวล)

วันอาทิตย์ โรงเรียนแม่มดปิด
 แม่มดจิ๋วจึงขี่ไม้กวาดออกมาเที่ยวเล่น
 นอกเมืองแม่มดอย่างสบายใจ
 แม่มดจิ๋วขี่ไม้กวาดเหาะผ่านท้องทุ่งเขียวขจี
 พวกเด็กๆ ที่มองเห็นเธอต่างส่งเสียงเรียก
 “ แม่มดจิ๋ว...เย้ๆ แม่มดจิ๋วทางนี้”
 แม่มดจิ๋วดีใจมากที่ได้เจอเพื่อนใหม่
 เธอเสกواةตัวใหญ่มาเล่นกับเพื่อนๆ อย่างสนุกสนาน
 เพื่อนใหม่ของแม่มดจิ๋วมี แจ็ค ปอ และ ปีก
 แม่มดจิ๋วพาเพื่อนๆ ขี่ไม้กวาดเล่นไปกับเธอทีละคน จนครบทุกคน
 “ เอาละ คราวนี้เสกของอร่อยๆ มากินกันดีกว่า”
 แต่แม่มดจิ๋วก็เพิ่งนึกอะไรขึ้นมาได้
 “ว่า...ลืมไป ฉันยังไม่ได้เรียนคาถาเสกอาหารเลยนี่นา”
 “ไม่ต้องห่วงจ๊ะ แม่มดจิ๋ว พวกเรามีอาหารเยอะแยะ”
 เพื่อนๆ บอกแม่มดจิ๋ว แล้วทุกคนก็เดินจับมือกันร้องเพลงไป
 ขบวนเด็กๆ พากันเดินไปหาแม่วัวที่โรงนา
 แจ็คพูดกับแม่วัวว่า “แม่วัวจ๋า พวกเราขอน้ำนมสักหน่อยนะ”
 “มอ...” เสียงแม่วัวร้อง แล้วแม่วัวก็ให้น้ำนมมาเหยือกบ้อเริ่ม
 จากนั้นขบวนเด็กๆ ก็พากันเดินไปหาแม่ไก่
 ปอบอกกับแม่ไก่ว่า “ แม่ไก่จ๋า...”
 พวกเราอยากจะขอไข่ไก่สักหน่อยจ๊ะ
 “ กู๊ก..กู๊ก..กู๊ก..” แม่ไก่ร้องแล้วก็ให้ไข่มาเต็มตะกร้า
 แล้วเพื่อนๆ ก็พาแม่มดจิ๋วไปเก็บรวงข้าวจากทุ่งนา
 “ ถ้ามีทุ่งนา เราจะมีข้าวกับขนมปังไงล่ะ” ปีกส่งเสียงสดใส

“และถ้ามาที่สวน เราก็จะได้ผักกับผลไม้สดๆ ด้วยนะ”
 เพื่อนๆ บอกแม่มดจิ๋ว
 ซึ่งเธอกำลังผลิตเพลินอยู่กับการเก็บผลมะเขือเทศสีแดง
 แล้วอาหารมื้อกลางวันกับเพื่อนใหม่ในวันนี้
 ก็เป็นอาหารมื้อที่พิเศษสุดของแม่มดจิ๋ว
 “อ้อยจ้งเลยจ๊ะ อยากให้เมืองแม่มดมีอาหารแบบนี้บ้างจ้ง”
 “จ้งแม่มดจิ๋วก็ลองเอาเมล็ดมะเขือเทศนี้ไปปลูกสิจ้ง”
 ปอส่งเมล็ดพันธุ์มะเขือเทศให้แม่มดจิ๋ว
 “ขอบใจนะทุกๆ คน วันนี้สนุกที่สุดเลย”
 ได้เวลาที่แม่มดจิ๋วจะต้องกลับเมืองแม่มดแล้ว
 “ลาก่อน...แม่มดจิ๋ว แล้วคิดถึงพวกเราด้วยนะ”
 พวกเด็กๆ ต่างเอ่ยคำลาลา
 เมื่อแม่มดจิ๋วกลับมาถึงเมืองแม่มด
 เธอก็รีบนำเมล็ดมะเขือเทศไปปลูกทันที
 ไม่กี่วัน ต้นมะเขือเทศก็เติบโตขึ้น... และโตขึ้นเรื่อยๆ
 แม่มดจิ๋วจึงใช้คาถาของเธอนิดหน่อย
 “โอมเพี้ยง ! ขอให้มะเขือเทศต้นนี้ จงโตขึ้นไป
 จนถึงเมืองของเด็กๆ เลยนะ”
 ซึ่งนอกจากทำให้แม่มดจิ๋วมีผลมะเขือเทศอ้อยๆ กินแล้ว
 ยังทำให้เธอได้ต้อนรับแขกพิเศษ
 ที่มาเยี่ยมอยู่เป็นประจำด้วยละ

แผนที่ 4 นิทานเรื่อง “มิตรภาพในไร่มันฝรั่ง”
 (ผู้แต่ง : ธนุตรา ทิพนกน)

เช้าวันหนึ่ง หนูแดงกวาและน้องชายซื้อต้นกล้าแวะไปเที่ยวที่เมืองผักและผลไม้
 “อ้ออ้อ! ที่นี่ดูใหญ่โตและสวยจังเลยนะครับ” ต้นกล้ามองสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างสนใจ
 “ข้างในสวยกว่านี้อีกนะ เดี่ยวพี่จะพาไปดู” หนูแดงกวาบอกน้องชาย
 “สวัสดิ์ค่ะ เจ้าชายแก้วมังกร เจ้าหญิงผักกาด นี้น้องชายหนูซื้อต้นกล้าค่ะ”

หนูแดงกวากล่าวแนะนำ

“ยินดีที่ได้รู้จัก ต้นกล้า วันนี้เราจะไปเที่ยวไร่มันฝรั่งไปด้วยกันไหม”
 เจ้าชายแก้วมังกรเอ่ยชวน สองพี่น้องต่างตื่นเต้นดีใจที่จะได้ไปเที่ยวชมไร่มันฝรั่งของ
 เมืองผักและผลไม้

“สวัสดิ์จะเด็กๆ” ป้าโปเตโต้ปากแดงโบกมือทักทาย เด็กทั้งสองกล่าวสวัสดิ์ตอบ
 “สวัสดิ์ค่ะ...สวัสดิ์ครับ”

“เรากำลังเก็บหัวมันฝรั่งกันอยู่ มาเก็บด้วยกันไหม”

ลุงโปเตโต้หนวดโตชักชวน ทั้งสองเป็นผู้ดูแลไร่มันฝรั่งด้วยความรักและเอาใจใส่
 หนูแดงกวาและต้นกล้าสนุกสนานกับการช่วยลุงโปเตโต้หนวดโตและป้าโปเตโต้ปากแดง
 ขุดหัวมันฝรั่ง

“ไชโย! หนูได้มันฝรั่งตั้ง 4 หัว เนอะ” หนูแดงกวาทำหน้ายิ้มระรื่น

“เก่งมากจ้ะ” ป้าโปเตโต้ปากแดงกล่าวชม

“อื๊บ! ดึงยากจังเลยครับ” ต้นกล้าออกแรงดึงต้นมันฝรั่งจนหน้าแดง

“ใจเย็นๆ เดี่ยวลุงช่วยนะ” ลุงโปเตโต้หนวดโตช่วยต้นกล้าดึงจนสำเร็จ

“ได้แล้ว มันฝรั่งสดๆ เราเอาไปทำอาหารกันดีกว่า ลุงกับป้าจะทำสุตฟีมือเลย”

ลุงโปเตโต้หนวดโตยิ้มอย่างใจดี

“ให้หนูช่วยทำนะค่ะ” หนูแดงกวารีบเสนอตัว

“ผมด้วยครับ” ต้นกล้ากลัวน้อยหน้าพี่สาวจึงรีบพูดเสริม

อาหารปรุงเสร็จใหม่ๆ กำลังร้อน ส่งกลิ่นหอมฉุย... ยั่วยวนเด็กๆ ให้น้ำลายไหล

“ว้าว! นั่นอะไร...กลิ่นหอมน่ากินจัง” หนูแดงกวามองตาโตอย่างสนใจ

“มันฝรั่งอบเนยยังไฉละ” ต้นกล้าอมยิ้มภูมิใจกับอาหารที่ตนทำ

“ของป้าเป็นมันฝรั่งทอดกรอบจ้ะ”

ในจานของป้าโปเตโต้ปากแดงมีถ้วยชอสสำหรับจิ้มวางอยู่

“อะແမ်! นี่คือซूपมันฝรั่งจะหลานๆ หอมฉุยเขียว หิวกันรึยังล่ะ เด็กๆ”

ลู่โปเตโต้หันวอคโถถาม

“นี่เป็นอาหารอร่อยๆ ทำจากผักและผลไม้ที่ลู่กับป้าตั้งใจปลูก กินเยอะๆ เลยนะ ไม่ต้องเกรงใจ” ลู่โปเตโต้หันวอคโถชวนเด็กๆ กินอาหาร

“ฉันพวกเรากินเลยนะคะ...ครับ” ทั้งคู่ตอบรับเสียงดังด้วยความดีใจ

ต้นกล้าลงมือกินอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า ทั้งมันฝรั่งอบเนยหอมกรุ่น มันฝรั่งทอดกรอบ ไข่ดาวฟองโต ไส้กรอกสีแดง ผักสดสีเขียวอยู่ในจานใบใหญ่ และข้างๆ ยังมีน้ำส้มคั้นสดๆ อีกแก้ววางอยู่

“อ้อ...อร่อยสุดๆ เลยครับ”

ต้นกล้าตักอาหารเข้าปากสีหน้าเพลิดเพลินกับการกินอาหารอย่างเต็มที่ ทันใดนั้น เจ้าหญิงผักกาดแสนสวยพร้อมกับคุณต้นหอมก้านยาวที่ยิ้มจนตาหยี และคุณมันเทศหัวแหลมที่ถือตะกร้าใส่มันเทศใบใหญ่กำลังเดินเข้ามาหาเด็กๆ

“เรามาเผามันเทศกินกันเถอะ!” ทั้งสามคนพูดขึ้นพร้อมกัน

“ว้าว! อร่อยพอกๆ กับมันฝรั่งเลยนะต้นกล้า”

หนูแดงกวาดตาโตด้วยความประหลาดใจ

“อืม...นั่นสิครับ” ต้นกล้าเคี้ยวหุบหับไม่ยอมหยุด

“อืม...อร่อยจริงๆ ด้วยซิ แล้วเด็กๆ รู้ไหมว่ามันเทศมีประโยชน์ต่อร่างกายมากนะ

เพราะมีวิตามินเอ บี1 บี2 ช่วยบำรุงสายตา และสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วยนะ” เจ้าชายแก้วมังกรบอก

“เห็นไหม ผักมีประโยชน์มาก เด็กๆ ต้องกินเยอะๆ นะ ร่างกายจะได้แข็งแรง”

เจ้าหญิงผักกาดพูดเสริม ทุกคนต่างมีความสุขกับการกินมันฝรั่งและมันเทศ

อร่อยๆ แลมนยังมีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย

แผนที่ 5 นิทานเรื่อง “แฟนซีผักพรรณา”

(ผู้แต่ง : สิวรัตน์ หาญเสน่ห์ลักษณ์)

ถิ่นนี้บรรยากาศสดใส เมืองผักและผลไม้ประดับประดาด้วยแสงไฟระยิบระยับ

มีเสียงเพลงคึกคัก เสียงหัวเราะสนุกสนานของเด็กๆ และบรรดาผักผลไม้ดังเป็นระยะๆ
“เอ้า! เต็มที่เลยนะพวกเรา นานๆจะมีงานเลี้ยงสนุกๆ อย่างนี้สักครั้ง สนุกกันให้เต็มที่เลย”

คุณต้นหอมก้านยาวคว้าไม้ค้ทักทายผู้มาร่วมงาน

ดร.หนวดขาว ผู้เชี่ยวชาญด้านผักและผลไม้กล่าวเปิดงาน

“อืม...สวัสดิ์ครับ... วันนี้ทุกคนจะได้พบกับความมหัศจรรย์ของเด็กๆ กับการประกวด
แต่งกายแฟนซีเป็นผักต่างๆ แต่ตอนนี้ขอเชิญพบกับกรรมการผู้ตัดสินบนเวทีก่อนครับ”

“เย้ๆ” เสียงร้องต้อนรับจากผู้มาร่วมงานด้านหน้าเวทีดังสนั่น

“เฮ้...สวัสดิ์ทุกคน” เจ้าชายแก้วมังกรมาพร้อมกับชุดแดงสดใส

“สวัสดิ์จ๊ะ” เจ้าหญิงผักกาดพูดพร้อมโบกมือทักทายทุกคน

เมื่อเจ้าชายแก้วมังกรและเจ้าหญิงผักกาดนั่งบนบัลลังก์อย่างสง่างาม

การประกวดแต่งกายแฟนซีผักจึงเริ่มขึ้น

“สวัสดิ์ครับ... กระผมต้นหอมก้านยาวรับหน้าที่พิธีกรในวันนี้ พร้อมกันแล้วไซ้! หมดครับ

สำหรับการประกวดแฟนซีผัก จ้ะขอเชิญพบกับคู่แรกกันเลยครับ นั่นคือ...

คุณแตงกวากับหนูน้อยแตงกวา”

เสียงตบมือจากผู้มาร่วมงานเลี้ยงดังสนั่น ก่อนที่เสียงดนตรีจะเริ่มขึ้น

“แท่น...แท่น...แท่น”

“ว้าว! ทำไมเธอคู่สดใสจังเลย” คุณต้นหอมก้านยาวถาม

“จ๊ะ...ฉันชื่อแตงกวา ถ้าใครอยากดูดีเหมือนฉันกับหนูน้อยแตงกวาก็ต้องกินพวกเราสิ

ประโยชน์ของพวกเราคือทำให้ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณสวยงามนะ”

คุณแตงกวาตอบพร้อมกับแสดงความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

“มาแล้วครับ...ผมคือแครอท” คุณแครอททักทายอย่างรวดเร็ว

“โอ้โฮ! เก่งจังครับ เล่นบอลลีนเดียวได้ด้วย” หนูน้อยแครอทชม

“ไซ้...ผมแข็งแรงมาก ถ้าทุกคนกินผมจะได้รับวิตามินบี ซี อี และเค ผมช่วยบำรุงสายตา
ของทุกคนให้สดใสได้ด้วยนะครับ”

“คู่ต่อไปเชิญพบกับคุณตัวกลมแก้มแดงได้เลยครับ” คุณต้นหอมก้านยาวยิ้ม

“จู้ๆ ไม้ไซ้ ฉันชื่อมะเขือเทศ รูปร่างอ้วนท้วน ผิวสีแดงสดใส ถ้าใครกินฉัน

ผิวพรรณจะดูเปล่งปลั่ง แก้มจะเป็นสีแดง และร่างกายแข็งแรงเหมือนฉันใจ”

คุณมะเชื้อเทศบอกประโยชน์ของตัวเอง

“มีใครอยากกินมะเชื้อเทศไหมคะ แก้มคุณจะได้แดงเหมือนหนูเงาะ”

หนูน้อยมะเชื้อเทศเอ่ยถาม

“สวัสดิ์หนูน้อย เชิญแนะนำตัวได้เลยครับ” คุณต้นหอมก้านยาวลากเสียงสูง

“ผมคือนักเทนนิสสุดหล่อ” หนูน้อยมะเชื้อม่วงจอมซ่าพูดไปเงินไป

“ฉันชื่อมะเชื้อม่วง อ๊ะๆ ถ้าเธอกินฉันเธอจะขับถ่ายสะดวก เพราะฉันมีกากใยอาหารสูง และทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี ร่างกายแข็งแรง เอ้า ! อย่ารอช้ารีบกินฉันเลย” คุณมะเชื้อม่วงเชิญชวน

“สวัสดิ์ครับ พวกเราเป็นผักชื่อหัวไชเท้า” คุณหัวไชเท้าผู้ร่าเริงแจ่มใสกล่าว

“สวัสดิ์ครับ...ทำไมฟันของคุณแข็งแรงจังครับ” คุณต้นหอมก้านยาวถาม

“อ่าๆ ถ้าอยากมีฟันแข็งแรง ก็ต้องกินพวกเราเยอะๆ นะครับ เพราะพวกเรามีประโยชน์ มากล้น มีทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี ช่วยป้องกันไม่ให้ฟันโยกหลุดออกตาม ไรฟันได้ด้วยจ๊ะ” คุณหัวไชเท้าตอบแล้วยิ้มปากกว้าง

“อ๊ับ...เป็นอย่างไบบ้าง ฉันดูแข็งแรงเหมือนนักกีฬาทีมชาติไหม”

คุณพริกหวานถามพร้อมทั้งอวดความแข็งแรง

“โอ้โฮ ! แข็งแรงจังเลยล่ะ ดูดีกว่านักกีฬาทีมชาติซะอีก”

หนูน้อยพริกหวานชมและบอกว่า

“แต่รูปร่างของคุณดูแปลกตาและมีสีส้มสวยงามมากเลย”

“ใช่...ฉันมีพี่น้องมากมาย ทั้งสีเขียว สีเหลือง และสีแดง พวกฉันมีสีส้มสดใส

ประกอบด้วยวิตามินซีมากมาย” คุณพริกหวานตอบอย่างร่าเริง

“ในที่สุดก็ถึงคู่สุดท้ายแล้วครับ...ขอเสียงตบมือต้อนรับเจ้าหญิงบรอกโคลีกับหนูน้อย

บรอกโคลีน้อยครับ” คุณต้นหอมก้านยาวลากเสียงสูง

แท่น...แท่น...แท่น เจ้าหญิงบรอกโคลีมาแล้วจ้า

“ฉันชื่อบรอกโคลี ตัวฉันมีวิตามินเอและวิตามินซีจ๊ะ รวมทั้งโปรตีน บีตาแคโรทีน ที่สามารถต่อต้านโรคมะเร็งให้กับทุกคนจ๊ะ” เจ้าหญิงบรอกโคลีบอกอย่างนุ่มนวล เมื่อครบทุกคู่แล้ว เจ้าชายแก้วมังกรกับเจ้าหญิงผักกาดกรรณการผู้มีร่างกายแข็งแรง

ได้ตัดสินใจการประกวดแฟนซีผัก ในคืนนี้ว่าทุกคนคือผู้ชนะ พร้อมทั้งมอบรางวัลต้นไม้
ทองคำให้เด็กๆ ทุกคน

“อ้าว มาถ่ายรูปกันเถอะเด็กๆ เดี่ยวพวกเราจะได้ฉลองกันอย่างเต็มที่”

เจ้าชายแก้วมังกรเรียกเด็กๆ พลาถยืมอย่างมีความสุข

“แล้วเราจะฉลองอะไรกันดีละ”

หนูน้อยแดงกวาดถามแล้วหันมายิ้มให้กับหนูน้อยมะเขือเทศแก้มแดง

“ก็ผักและผลไม้ทางด้านนั้นไงเด็กๆ” เจ้าหญิงผักกาดตอบพร้อมกับหันไปทางโต๊ะอาหาร

“เย่...ดีจังเลย นอกจากจะได้รับความรู้ สนุก แล้วยังได้กินผักและผลไม้ที่มีประโยชน์อีก

ด้วย พวกเราจะได้แข็งแรง” เด็กๆ พุดและหัวเราะอย่างสนุกสนาน

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลคอนทราย

วัน.....เดือน.....พ.ศ..... ที่สังเกต

เมนูอาหารประจำวัน.....

ชื่อผักที่ใช้ในการประกอบอาหาร.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับคะแนน จากการสังเกตพฤติกรรม
รับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ลำดับ ที่	ชื่อ – สกุล	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		2	1	0	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

เกณฑ์การประเมิน

2 คะแนน หมายถึง รับประทานอาหาร

1 คะแนน หมายถึง รับประทานอาหารบางชนิด

0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานอาหาร

ลงชื่อ..... (ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก จ
ผลการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย IOC

ผลการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย IOC
จากผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คนดังตาราง ต่อไปนี้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	IOC	ความหมาย
1	+1	0	+1	0.6	ใช้ได้
2	-1	0	-1	-0.6	ตัดทิ้ง
3	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4	+1	-1	0	0	ตัดทิ้ง
5	0	-1	-1	-0.6	ตัดทิ้ง
6	+1	0	-1	0	ตัดทิ้ง
7	0	+1	+1	0.6	ใช้ได้
8	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
9	0	+1	+1	0.6	ใช้ได้
10	+1	0	+1	0.6	ใช้ได้

